[配 布 用 献 立 表]

2025年 7月　　0:Ａメニュー　　都立世田谷泉高等学校　　2025-06-04 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 火	ジャージャー麺	○	中華ｻﾗﾀﾞ 春雨のスープ・ 牛乳寒天	牛乳,豚ひき肉,大豆(水煮缶詰),米みそ(赤色辛みそ),甜麺醤(テンメンジャン),コチュ醤,たまご,ロースハム,カットわかめ,牛乳(調理用),寒天	冷凍ラーメン,ごま油,三温糖,サラダ油,かたくり粉,緑豆はるさめ,上白糖	玉葱,ねぎ,にんじん,干し椎茸,にんにく(りん茎),しょうが,きゅうり,だいずもやし,だいこん,ほうれんそう,温州蜜柑缶詰(果肉)	792 kcal 39.5 g 31.8 g
3 木	麦ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース 人参と隠元のグラッセ(添) ジャーマンポテト ごまマヨネーズサラダ イタリアンスープ	牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),ベーコン,パルメザンチーズ,たまご	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),上白糖,かたくり粉,有塩バター,三温糖,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ(全卵型),ごま(いり)	りんご,しょうが,にんにく(りん茎),にんじん,玉葱,とうもろこし(冷凍),ごぼう,キャベツ	831 kcal 32.2 g 34.9 g
4 金	えびピラフ	○	鉄骨サラダ ポークビーンズ オレンジゼリー	牛乳,むきえび ２Ｌ,鶏こま肉(もも皮なし),しらす干し(微乾燥品),ほしひじき(鉄釜､乾),プロセスチーズ,豚モモ肉,大豆(国産､ゆで),寒天	水稲穀粒(精白米),有塩バター,サラダ油,三温糖,薄力粉,じゃがいも,上白糖	にんにく(りん茎),玉葱,にんじん,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),マッシュルーム(水煮缶詰),だいこん,こまつな,トマト缶詰(ホール),ﾊﾟﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ濃縮還元ｼﾞｭｰｽ,温州蜜柑缶詰(果肉)	793 kcal 33.0 g 22.4 g
7 月	七夕ちらし寿司	○	冬瓜のそぼろあんかけ 七夕汁 カルピスゼリー	牛乳,こんぶ,たまご,油揚げ,かつお厚削り,むきえび ２Ｌ,鶏若鶏肉ひき肉,なると,寒天,カルピス(原液)	水稲穀粒(精白米),三温糖,サラダ油,上白糖,かたくり粉,そうめん･ひやむぎ(乾)	にんじん,干し椎茸,たけのこ(ゆで),れんこん,とうがん,玉葱,しょうが,オクラ,パインアップル(缶詰)	721 kcal 29.2 g 16.8 g
9 水	ビビンバ	○	野菜のゴマだれがけ 卵スープ 果物(メロン)	牛乳,和牛モモ（脂肪なし）,コチュ醤,たまご	水稲穀粒(精白米),ごま油,上白糖,ごま(いり),サラダ油,白練りごま,かたくり粉	ねぎ,にんにく(りん茎),生ぜんまい(ゆで),だいずもやし,こまつな,キャベツ,にんじん,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),しょうが,玉葱,チンゲンツァイ,メロン(露地)	820 kcal 39.0 g 34.1 g
10 木	ご飯	○	かじきの葱みそ焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋のチーズ焼き けんちん汁	牛乳,めかじき 80g,白みそ,ベーコン,ピザ用チーズ,かつお厚削り,こんぶ,生揚げ	水稲穀粒(精白米),三温糖,白練りごま,白すりごま,じゃがいも,有塩バター,マヨネーズ(全卵型),サラダ油	しょうが,ねぎ,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,トマト,ごぼう,だいこん	826 kcal 38.8 g 31.8 g
11 金	麦ご飯	○	肉豆腐 じゃが芋サラダ 春雨ｻﾗﾀﾞ 中華スープ（小）・	牛乳,木綿豆腐,かつお厚削り,豚肩(脂肪なし),ロースハム,豚モモ肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),サラダ油,しらたき,上白糖,かたくり粉,マヨネーズ(全卵型),じゃがいも,緑豆はるさめ,ごま油,炒め油	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリンピース(冷凍),ほんしめじ,キャベツ,きゅうり,にんにく(りん茎),しょうが,りょくとうもやし,ねぎ,こまつな	897 kcal 43.2 g 32.3 g
14 月	ご飯	○	麻婆茄子 茹でとうもろこし 塩ナムル わかめスープ	牛乳,豚ひき肉,米みそ(赤色辛みそ),甜麺醤(テンメンジャン),豆鼓醤（トウチジャン）,カットわかめ	水稲穀粒(精白米),なたね白絞油,ごま油,三温糖,かたくり粉,ごま(いり)	なす,たけのこ(ゆで),ねぎ,にんじん,青ピーマン,干し椎茸,しょうが,にんにく(りん茎),とうもろこし,だいずもやし,こまつな,キャベツ,玉葱	715 kcal 25.9 g 27.1 g
15 火	麦ご飯(75g)	○	ウインナーオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ パイナップルゼリー	牛乳,ウィンナー,たまご,大豆(水煮缶詰),ピザ用チーズ,牛乳(調理用),ベーコン,寒天	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),サラダ油,上白糖,じゃがいも,マヨネーズ(全卵型)	玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,にんにく(りん茎),にんじん,きゅうり,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),パイン濃縮還元ジュース,パインアップル(缶詰)	846 kcal 28.2 g 35.0 g
16 水	わかめご飯	○	肉じゃが ごぼうサラダ 味噌汁(大根油揚げわかめ) 果物(小玉すいか)	牛乳,炊き込みわかめ,豚肩(脂肪なし),かつお厚削り,こんぶ,油揚げ,米みそ(赤色辛みそ),米みそ(淡色辛みそ),カットわかめ	水稲穀粒(精白米),じゃがいも,しらたき,サラダ油,上白糖,マヨネーズ(全卵型)	玉葱,にんじん,さやいんげん,ごぼう,きゅうり,だいこん,すいか　Ｓ	750 kcal 27.9 g 21.3 g
17 木	夏野菜カレーライス	○	トマトサラダ・醤油 ｷｬﾍﾞﾂｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),クリーム(乳脂肪),ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米),有塩バター,サラダ油,薄力粉,ひまわり油,上白糖,はちみつ	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,なす,ズッキーニ,青ピーマン,トマト,セロリー,にんじん,キャベツ,温州蜜柑缶詰(果肉),国産白桃ダイス(缶)	809 kcal 26.0 g 30.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています